



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

黃光漢社區服務中心
Wong Kong Hon Community Service Centre

2020年1月至4月份 中心活動通訊

樂群之友·活動報名日

15/12/2019 (星期日)

上午9:30 至 下午4:00

請於活動報名日前申請「樂群之友卡」

有興趣報名的參加者可參考頁內報名日安排及注意事項。
參加者在報名前請先詳細參考本中心的報名須知及活動守則。

有興趣報名者可於16/12/2019起，
於本中心開放時間內親臨查詢餘額及報名。

部份活動設有學費減免名額供領取綜援或
低收入家庭申請，詳情請向中心職員查詢。

我友未來

2020我友未來



樂群社會服務處

Lok Kwan Social Service

黃光漢社區服務中心

Wong Kong Hon Community Service Centre



計劃年期：2020年9月至2023年8月

計劃對象：10至16歲或就讀小四至中四的兒童及青年，並符合計劃要求

查詢或報名

黃光漢社區服務中心

堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

(堅尼地城站B出口直達)

電話：2855 1611 / WhatsApp: 5598 5906

電郵：youth@lok-kwan.org.hk

兒童發展 基金

有興趣歡迎先留名以便查詢和聯絡



參加資格 (需要接受面試):

10至16歲或就讀於小四至中四的兒童及青少年，及符合以下其中一項要求：

※繳交申請表格時正領取**學生資助辦事處學生資助計劃的全額資助**；

※繳交申請表格時正領取**綜合社會保障援助**；

※繳交申請表格時的最近6個月內，家庭曾獲批**在職家庭津貼**；

※繳交申請表格時的最近3個月內，**家庭每月入息低於家庭住戶每月收入中位數的75%**。

住戶人數	家庭住戶每月入息中位數	家庭住戶每月入息中位數的75%
1人家庭	\$9,100	\$6,825
2人家庭	\$20,000	\$15,000
3人家庭	\$31,600	\$23,700
4人家庭	\$43,000	\$32,250
5人家庭	\$55,100	\$41,325
6人家庭	\$59,000	\$44,250

*以上數字只供參考，實際數字要視乎計劃開始時政府資訊

資料來源：綜合住戶統計調查 - 二零一九年第二季(政府統計處)

參加者及家長需要接受面試。

*報名時，需出示有效證明文件之正本。

中心會提供培訓活動，以協助參加者訂出個人發展計劃，為未來發展作好準備。

參加者活動：

- 自我認識
- 人際及溝通技巧
- 金錢管理
- 興趣培養
- 生涯規劃
- 海外交流團等

家長活動：

- 親子溝通技巧
- 理財策劃
- 升學及就業資訊
- 康樂活動等

個人發展計劃

每名參加者會獲安排配對一名義務的友師，友師藉著分享自己的經驗及心得，以生命影響生命，協助參加者建立清晰及正面的人生方向、發展目標。參加者每月須定期與友師見面至少一次

我們也正在招募友師，感興趣的人士歡迎向劉Sir或鍾姑娘查詢。

師友計劃

每名參加者在計劃首兩年持續完成每月儲蓄港幣\$200 ($\$200 \times 24\text{個月} = \$4,800$)。

完成兩年儲蓄後，本中心會為每名參加者提供1:1的配對供款(\$4,800)及政府發出之獎勵金(\$4,800)，

目標儲蓄合共\$14,400，將於第三年內根據其個人發展計劃而使用

目標儲蓄計劃

機構簡介

樂群社會服務處是非政府資助的稅務局認可的公眾慈善團體，本著「敬業樂群」的服務宗旨，關注基層市民的需要。本服務處共設有四個服務中心，分別位於堅尼地城、鰂魚涌、慈雲山及大埔，另有五個社會企業業務。一直以來，服務處致力推行多元化的就業及社區服務，協助弱勢社群走出框框，發揮潛能。同時，服務處亦積極開拓社會企業項目及發展社區扶貧工作，以凝聚各界力量，體現社區互助互惠的精神。

目錄

黃光漢社區服務中心簡介.....	P. 5
報名須知及報名日安排.....	P. 6-7
樂群之友卡簡介.....	P. 8
理想點起動計劃介紹.....	P. 9
幼兒學前班組(Pre-School)	P. 10-13
幼童班組(Kindergarten)	P. 14-16
親子班組及活動	P. 17-19
家長班組及活動	P. 20
兒童班組及活動(Children)	P. 21-26
青年班組及活動(Youth)	P. 27-31
青年生涯規劃活動	P. 32-33
就業服務及就業機會	P. 34-36
新來港人士服務	P. 37
社區學堂	P. 38-45
義工組	P. 46
自在人生自學計劃	P. 47
婦女班組	P. 48-50
婦女小組及義工服務	P. 51-52
資源轉介	P. 53
社會企業及課程	P. 54-55
中心設施	P. 56

共建
和樂
社區

群策群力

黃光漢社區服務中心

中心簡介

於二零零七年八月正式投入服務,為中西區居民提供全面的綜合社區服務。服務內容大致分為『社區發展』、『就業服務』、『新來港人士服務』及『社會企業』的範疇。

中心服務內容

- ◆社區服務
 - ◇幼兒學前學習及親子活動
 - ◇兒童成長及親子教育
 - ◇青年生涯規劃活動
 - ◇義工訓練及社區活動
 - ◇社區援助及資源轉介服務
 - ◇社區人士班組及興趣課程
- ◆新來港人士服務
- ◆就業支援服務
- ◆青年升學及就業支援
- ◆學校服務
- ◆兒童發展基金計劃
- ◆社會企業 – 健美良坊



報名須知

1. 報名參加本中心服務必須親身前往本中心，填寫指定的報名表格，繳交有關費用及取回正式收據方為有效 (18歲以下可由家長代報)。
2. 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，活動及課程名額有限，先到先得，不設留位及電話報名。(需面試活動及特別註明活動除外)
3. 報名者需出示樂群之友卡(持有效香港身份證明文件及符合資格人士可到中心申請樂群之友卡)。
4. 報名者可用現金或支票支付費用，支票抬頭為:「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」，所有費用均以港幣計算。
5. 部份活動接受以轉帳方式付款，參加者必須填妥活動報名表格並連同正本銀行入數紙交回本中心辦理報名手續。(相關活動及資料可向本中心職員查詢)
6. 報名時，請自行留意課程/活動之日期及時間，如遇撞期，本中心概不負責，亦不會辦理任何更改或退款手續。
7. 完成報名及繳費手續後，如報名者因個人理由須缺席或退出課程/活動，本中心恕不退款。
8. 所有課程/活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消課程/活動，而參加者可於兩個星期內憑收據正本申請退回款項。無法出示收據將不能獲得退款。
9. 如參加者在課程/活動期間，對他人造成滋擾性或其他不適當的行為，本中心有權取消其參加資格，所繳交之費用將不獲退還。
10. 有關需繳交按金之課程/活動，必須在完成所有課程/活動後，出示收據正本方可退回按金。
11. 請留意已報名之課程/活動所列的日期及時間，按時出席，除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
12. 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
13. 因颱風 / 暴雨而影響的課程/活動，本中心一般會順延課程/活動，但本中心不會安排退回活動費用，若遇特別情況將另行通知。
14. 本中心在課程/活動進行中會拍攝相片或錄影作為製作花絮或宣傳之用，如閣下不同意此安排，請於課程/活動開始前通知負責職員。
15. 本中心保留修訂及更改以上守則之權利，恕不另行通知。

有關惡劣天氣下之活動安排：

	黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	1 號 風球	3 號 風球	8 號或 以上
	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T1	L3	▲8
中心開放	✓	✓	★	✓	✓	*
中心內活動	✓	○	△	✓	✓	△
戶外活動	○	○	△	○	○	△

✓照常

*停止

★如未開放，則停止開放；
如已開放，則照常開放。

○活動照常，但會視乎天氣
轉變決定是否延期/取消/
終止活動。

△延期/取消/終止活動。

中心報名日安排及注意事項 樂群之友 活動報名日

日期：2019年12月15日 (星期日)

地點：本中心 (堅尼地城社區綜合大樓13樓B室)

名額：籌號130個，先到先得，派完即止

時間：上午9：30至下午4：00

(上午9：30至下午1：00處理籌號1至75，下午2：00至4：00處理籌號76至130)

報名程序



- 未申請樂群之友卡人士，請於報名日前帶同身份證明文件親身到中心申請，見P.8
- 遺失樂群之友卡正本人士，請於報名日前於中心辦公時間進行補領
- 未能親身報名人士，需填妥有效的授權表格，並出示報名者樂群之友卡正本，才能進行報名程序
- 有興趣報名者可於2019年12月16日起，於本中心開放時間內親臨查詢餘額及報名

8 樂群之友卡簡介

「樂群之友」卡

各位親愛的服務使用者：

為優化及提供更便捷的服務，本中心現正開始更新電腦報名系統及推出「樂群之友卡」，每位使用者須先辦理申請手續，領取「樂群之友卡」後才可繼續享有中心的報名及相關服務。

申請須知：

1. 每位申請人只須填寫一份申請表，重覆申請者將不獲受理。
2. 申請人提供之個人資料必須真實、準確、有效及完整。
3. 申請人親身遞交表格時必須為香港居民並出示印有姓名、出生日期、性別的身份證明文件正本或副本，以供核實。
4. 「樂群之友」卡有效期為3年，費用全免。
5. 遺失卡或被竊，持卡人須盡快通知本中心（電話：2855 1611），並親臨中心辦理補領手續，補領費用為港幣10元正。
6. 本中心將會使用你的個人資料向你發送中心通訊及服務資訊。
7. 「樂群之友」卡不得轉借及轉讓。如需更改個人資料，請與中心聯絡，以作更新。

注意事項：

1. 成功換領或申請樂群之友卡後，請妥為保管，報名參與活動必須出示。
2. 持卡人如有需要申請退出「樂群之友」，請親臨本中心辦理退卡手續。
3. 若持卡人提供任何非真實、不準確、失效或不完整之資料，或本中心持有合理理由的情況下，懷疑其登記資料之準確性，則本中心有權暫停或取消「樂群之友」的身份。

閣下提供的個人資料只用於辦理「樂群之友」卡



本中心獲基金贊助，推行為期三年的「理」想「點」起動計劃。計劃內容豐富，受惠人士廣泛，包括兒童、青年、家長、婦女、社區人士等，多元化的項目簡介如下：

理想點起動計劃

童心導航·「點亮」兒童教室 青心導航·「點亮」青年學堂

- ◇ 招募退休或有一技之長的社區人士，建立導師網絡
- ◇ 以成長、興趣、學習為題，提供多元化工作坊及課堂及體驗活動

童心導航·「起點」兒童社會多元體驗

- ◇ 多元體驗活動，例如社區考察、保育文化認識遊等，增加兒童對社會的關心及認識
- ◇ 網絡區內婦女建立「童心導航嚮導隊」，協助帶領兒童多元體驗活動

一「童」起行義工培訓及服務

- ◇ 招募青少年擔任義工領袖帶領兒童參與不同義工服務及培訓，如：提升溝通力、合作、解難工作坊等
- ◇ 讓兒童及青少年了解和關心社區，發掘領袖才能

「點出和諧」才藝快拍

- ◇ 提供才藝學習機會
- ◇ 聚集不同年齡參加者舉行才藝分享會

探索「社區」試探「夢想」

- ◇ 以青年夢想為題，安排青年人訪談社區不同的行業社群及對規劃人生有正面作用的對象，例如咖啡師、中服務員、青年創業家、運動員等

「市集拍檔」創意體驗

- ◇ 邀請經驗社區人士與青年人配對，夥拍配對青年合作籌組市集攤檔
- ◇ 提供「起動基金」參加以社區特色為題之市集

「再·起·點」小導師培訓

- ◇ 接受培訓後成為中心班組的小導師協助正式導師推行班組活動(例如學前班、兒童運動班等)
- ◇ 為區內長者提供到戶支援服務

「輕鬆·點」家長支援網

- ◇ 家長減壓放鬆活動，例如運動、藝術創作、興趣班等
- ◇ 主題式分享及學習課，例如子女管教、家長EQ、親子相處

家庭「聚·點」體驗活動

- ◇ 家長與子女、家庭與家庭之間的多元互動體驗

計劃中多元化的活動將會持續推出，

與計劃相關的活動，會在活動內容中註明

「理」想「點」起動計劃



贊助

同時計劃有報名資格及提交證明要求，詳情可以向負責活動的同事作出查詢。
(本中心擁有最終活動取錄決定權，報名者必須接納)

報名重要通知

為了有效運用資源，本系列班組實行以下措施：如參加者課堂出席率不足50% (1.按每個班組獨立計算2.每堂必須出席整堂時間才視作1堂的出席率計算)，該參加者將不可以於下期通訊報讀任何幼兒系列的班組 (即需要停報2020年5-8月班組)。如有查詢，可向負責職員了解。本中心擁有一切活動安排最終決定權，參加者必須接納，多謝合作。

- 家長及幼兒均需穿著襪子上課
- 活動為親子班組，需由1名家長陪同上課
- 陪同上課的家長報名時同樣需要持有效樂群之友卡

唱遊小天地

內容：課程以生動的唱跳形式，輔以敲擊樂器進行。透過導師安排簡單的聽唱練習，啟發幼兒的音樂感，並加強他們的肌肉及肢體訓練，為日後學習音樂打好根基。

日期：第一期1月13、20日 (逢星期一) (班組編號: KT-2001-PS-001(1A)/(1B)/(1C))
 第二期2月3、10、17、24日 (逢星期一) (班組編號: KT-2001-PS-001(2A)/(2B)/(2C))
 第三期3月2、9、16、30日 (逢星期一) (班組編號: KT-2001-PS-001(3A)/(3B)/(3C))
 第四期4月6、20、27日 (逢星期一) (班組編號: KT-2001-PS-001(4A)/(4B)/(4C))

時間：A班 上午10：00至11：00
 B班 上午11：00至12：00
 C班 中午12：00至1：00

地點：本中心

名額：6對親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：第一期：\$130(2節)，第二期/第三期：\$260 (4節)，第四期：\$195 (3節)

遊戲訓練班

內容：導師針對主題設計簡單有趣的遊戲，加強幼兒肌肉發展，提升專注力，亦從玩樂中學習團體合作、守規矩、基本禮儀等概念。

日期：第一期1月7、14、21日 (逢星期二) (班組編號:KT-2001-PS-002(1A)/(1B)/(1C))
 第二期2月4、11、18、25日 (逢星期二) (班組編號:KT-2001-PS-002(2A)/(2B)/(2C))
 第三期3月3、10、17、24日 (逢星期二) (班組編號:KT-2001-PS-002(3A)/(3B)/(3C))
 第四期4月7、14、21、28日 (逢星期二) (班組編號:KT-2001-PS-002(4A)/(4B)/(4C))

時間：A班 上午10：00至11：00
 B班 上午11：00至12：00
 C班 中午12：00至1：00

地點：本中心

名額：6對親子(1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：第一期：\$195(3節)，第二期/第三期/第四期：\$260 (4節)

英語小跳豆

內容：通過輕鬆有趣的遊戲，配以老師生動活潑的講解，加強幼兒專注力，激發幼兒對英語的興趣，建立良好的基礎，有助幼兒日後運用英語的能力。

節數：4節

日期：第一期 1月8、15、22、29日 (逢星期三) (班組編號:KT-2001-PS-003(1A)/(1B))

第二期 2月5、12、19、26日 (逢星期三) (班組編號:KT-2001-PS-003(2A)/(2B))

第三期 3月4、11、18、25日 (逢星期三) (班組編號:KT-2001-PS-003(3A)/(3B))

第四期 4月1、8、15、22日 (逢星期三) (班組編號:KT-2001-PS-003(4A)/(4B))

時間：A班 上午11：00至12：00

B班 中午12：00至1：00

地點：本中心

名額：6對親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：每期\$260

多元智能樂園

內容：通過不同主題式學習，加強小朋友的多元才能發展，增加學習趣味，提升小朋友專注力增加他們對學習信心。

節數：4節

日期：第一期1月9、16、23、30日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-004(1A)/(1B))

第二期2月6、13、20、27日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-004(2A)/(2B))

第三期3月5、12、19、26日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-004(3A)/(3B))

第四期4月2、9、16、23日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-004(4A)/(4B))

時間：A班 上午10：00至11：00

B班 上午11：00至12：00

地點：本中心

名額：6對親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：每期\$260

英語「遊」學「團」 (班組編號:KT-1905-PS-005)

內容：通過不同類型遊戲感受學習英語的樂趣，在遊戲中針對幼兒社交發展，加強幼兒之間的互動，在課堂中學習團體生活。

節數：4節

日期：第一期3月5、12、19、26日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-005(1))

第二期4月2、9、16、23日 (逢星期四) (班組編號:KT-2001-PS-005(2))

時間：下午2：30至3：30

地點：本中心

名額：6對親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：每期\$260

體能遊戲王 (班組編號:KT-2001-PS-006(A)/(B))

內容：以遊戲形式訓練幼兒體能及建立遵守指令的習慣。

節數：6節

日期：3月13、20、27日 及 4月3、17、24日 (逢星期五)

時間：A班 上午10：00至11：00

B班 上午11：00至12：00

地點：本中心

名額：8對親子 (2至3歲幼兒及1名家長)

費用：\$390

好奇探索之旅 (班組編號:KT-2001-PS-007(A)(B))

內容：課程由專業幼兒教育工作者任教，針對幼兒對外界事物充滿好奇的特徵，促進幼兒達致有效的學習，通過遊玩形式讓幼兒從互動中增加對世界的認識，學習生活百科。

節數：4節

日期：3月7、14、21、28日 (逢星期六)

時間：A班 上午10：00至11：00

B班 上午11：00至12：00

地點：本中心

名額：6對親子 (1.5至3歲幼兒及1名家長)

費用：\$400 (4節)

學前幼兒班(P.10-12)適用特別天氣指引

黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	一號 風球	三號 風球	八號 風球
✓	✗	✗	✓	✗	✗

✓：繼續舉行
✗：取消

幼初學習體驗班

內容：為幼兒提供一個安全健康的環境，讓幼兒可以在學前體驗群體生活，提升與人協作及社交能力。班組由幼稚園老師教授，學習內容包括：

培養自理能力

學習自己用梘液洗手、吃茶點、收拾玩具、放好書包、排隊及輪候時要守秩序等常規自理。

促進群性發展

促進幼兒積極參與群體活動，學習與同伴一起做手工、一起聽故事及進行體能遊戲，同時在自選時間可以一起玩玩具，並初嘗協作及分享。

豐富生活知識及用語

透過固定上課時間及主題教學，認識基本生活知識及用語，將學習與生活接軌，過程中亦讓幼兒練習理解老師的提問及指示。

家長支援

社工及老師會按家長需要進行課後面談，希望可以在家庭延續學習，有助幼兒長遠學習發展。

日期：逢星期二及五

時間：下午3:00至5:00

地點：本中心

對象：足齡2歲-3歲幼兒

名額：每月8名

2月份：2月11、14、18、21、25、28日(6堂，費用：\$720)

(班組編號：KT-2001-PS-008(1))

3月份：3月3、6、10、13、17、20、24、27、31日(9堂，費用：\$1080)

(班組編號：KT-2001-PS-008(2))

4月份：4月3、7、14、17、21、24、28日(7堂，費用：\$840)

(班組編號：KT-2001-PS-008(3))

*請參加幼兒帶備小書包內有水樽、毛巾及圍裙出席課堂。

*參加者需額外填寫“幼初學習體驗班-學生登記表”。

幼童電子琴入門課程 (班組編號：KT-2001-KD-001)

內容：以跳唱及輕鬆的活動形式，兒童可以學習基本音樂理論知識、節奏、認識鍵盤結構、正確手形，彈奏兒歌。

節數：10節

日期：2月6、13、20、27日 (逢星期四)

3月5、12、19、26日 (逢星期四)

4月2、9日 (逢星期四)

時間：下午2：00至3：00

地點：本中心

對象：K1至K3 學生

名額：6人

費用：\$800

幼童敲擊音樂班 (班組編號：KT-2001-KD-002)

內容：以敲擊樂器激發幼童的創作力，透過敲擊樂的音樂遊戲訓練手腦協調，教授樂理，培養節奏感。

節數：8節

日期：2月28日、3月6、13、20、27日 及 4月3、17、24日 (逢星期五)

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：K1至K3 學生

名額：6人

費用：\$800

幼童創意美術班 (班組編號：KT-2001-KD-003)

內容：透過畫畫、拼貼、搓黏土等不同種類的美術活動，讓兒童接觸不同事物，刺激他們的創意及想像力，發展美術的潛能。

日期：(逢星期六)

A班：1月4、11、18日 (班組編號：KT-2001-KD-003(A))

B班：2月8、15、22、29日 (班組編號：KT-2001-KD-003(B))

C班：3月7、14、21、28日 (班組編號：KT-2001-KD-003(C))

D班：4月18、25日 (班組編號：KT-2001-KD-003(D))

時間：上午11：00至12：00

地點：本中心

對象：K1至K3 學生

名額：6人

費用：A班 \$180 (3節) · B/C班：\$240 (4節) · D班：\$120 (2節)

小廚師·大考驗！

內容：在導師的指導下，幼兒由清洗食材、準備、烹調食物及收拾均親力親為，過程中，除了製作小食及甜點外，幼童亦學習不同的自理能力，從中培養他們良好的生活習慣。

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：K1至K3 學生

名額：8人

班組編號：KT-2001-KD-004(1)

日期：1月4、11、18日(星期六)

費用：\$240

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：脆脆小饅頭

芝士粟米鬆餅

彩色湯丸

班組編號：KT-2001-KD-004(2)

日期：2月8、15、22、29日(星期六)

費用：\$320

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：蘋果包

粉紅布丁

雪糕曲奇

雜菜蛋卷

班組編號：KT-2001-KD-004(3)

日期：3月7、14、21、28日(星期六)

費用：\$320

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：迷你光酥餅

彩虹蛋糕

香蕉牛油果脆卷

芝脆動物餅

班組編號：KT-2001-KD-004(4)

日期：4月18、25日(星期六)

費用：\$160

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：兔仔果醬曲奇

三色脆蛋糕

主題學習親子煮食班

內容：在導師的設計下，每月均以不同學習主題為本，寓學習於親子煮食活動，家長亦可藉此與兒童合作完成食物，增進親子間的感情。

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：K1至K3 學生 及 其家長

名額：6對親子

班組編號：KT-2001-FM-001(1)

日期：1月6、13日(逢星期一)

費用：\$160

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：形狀

雙色曲奇

形狀脆脆曲奇

班組編號：KT-2001-FM-001(2)

日期：2月10、17日(逢星期一)

費用：\$160

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：蔬菜水果

自家製麵條

幼兒版蘋果批

班組編號：KT-2001-FM-001(3)

日期：3月16、23日(逢星期一)

費用：\$160

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：排序

彩色pizza

木糠布甸

班組編號：KT-2001-FM-001(4)

日期：4月6、20日(逢星期一)

費用：\$160

*請自備圍裙及器皿盛載製成品

主題：動物

熊仔甜甜圈

小豬豬Pizza

親子合作甜品班系列**新年造型朱古力流心湯丸 (班組編號：KT-2001-FM-002)**

日期：1月18日 (星期六)

時間：上午11：00至12：30

地點：本中心

名額：6對親子(1名小學生及1名家長)

費用：\$80

愛心士多啤梨芝士杯 (班組編號：KT-2001-FM-003)

日期：2月29日 (星期六)

時間：上午11：00至12：30

地點：本中心

名額：6對親子(1名小學生及1名家長)

費用：\$80

兔仔最愛的蘿蔔蛋糕 (班組編號：KT-2001-FM-004)

日期：3月28日 (星期六)

時間：上午11：00至12：30

地點：本中心

名額：6對親子(1名小學生及1名家長)

費用：\$80

半圓慕思蛋糕 (班組編號：KT-2001-FM-005)

日期：4月18日 (星期六)

時間：上午11：00至12：30

地點：本中心

名額：6對親子(1名小學生及1名家長)

費用：\$80

18 親子

親子外出活動

「理」想「點」起動計劃  贊助

森林遊樂園 (班組編號：KT-2001-FM-006)

內容：活動由專業的導師團隊「Playtrack Training Co」引導小孩產生對大自然的好奇心，在戶外環境進行活動，推動他們嘗試判斷、冒險及保護自己，讓他們變得更自主和自信，家長亦可學習欣賞和信任小孩能自主玩樂，一起邊學邊玩！

日期：2月29日(星期六)

集合時間：上午9：00

解散時間：下午2：30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

活動地點：大埔滘自然教育徑

名額：10對親子(1名K1至K3兒童及最少1名家長)

費用：每人\$50(已包括旅遊巴費用及活動費用；中心已贊助八成活動費用)

備註：請自備簡單便餐(如三文治、水果)及足夠飲用水；小朋友及大人有機會下山澗玩，請帶備一套替換內外層的衣物、襪子、毛巾、水鞋或舊運動鞋。

親子外出活動

「理」想「點」起動計劃  贊助

海下灣玻璃船歷險之旅 (班組編號：KT-2001-FM-007)

內容：海下灣海岸公園的水質潔淨，海灣更擁有繁茂的珊瑚群和海洋生物，生態價值極高。活動由世界自然(香港)基金會的專業職員帶領參加者進行沙灘活動及室內小遊戲，從中認識海洋小魚的有趣特徵及牠們面對的環境威脅，一起學習保護海洋。然後，乘坐玻璃船觀賞珊瑚群落，欣賞香港不為人知的一面。

日期：3月28日(星期六)

集合時間：下午12：30

解散時間：下午6：30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

活動地點：西貢海下灣

名額：15對親子(1名小一至小六兒童及家長)(來港7年或以下家庭優先)

費用：每人\$50(已包括旅遊巴費用及活動費用；中心已贊助八成活動費用)

備註：請自備簡單便餐(如三文治、水果)及足夠飲用水；請穿著可以在沙灘活動的鞋。

兒童親子義工 (班組編號：KT-2001-FM-008)

義工服務不僅為服務對象帶來幫助，義工也能夠從中得到學習和體驗，可以經歷「助人自助」的歷程。而親子義工講求小朋友與家長一同合作進行義務工作，這樣可以透過身教和模仿的過程幫助小朋友建立正確價值觀以及培養獨立處理等能力，同時也能促進及改善親子關係。

本中心現正誠意邀請對義務工作有熱誠的家長和小朋友成為親子義工

對象：幼稚園低班至小三學童

活動預告：

送暖行動

內容：學習探訪技巧，以同理心表達對長者的關懷。並一同購買和包裝福袋贈送予長者。

福袋準備日：4月18日 (星期六)

時間：上午10：00至中午12：00

服務日：4月25日 (星期六)

時間：上午10：00至下午1：00

服務對象：區內長者

名額：15對親子

樹屋田莊探險之旅

內容：到訪「樹屋田莊」，參與各類型的歷奇和體驗活動，挑戰自我，提升自信心。

日期：2月8日 (星期六)

時間：上午10：00至下午4：00

地點：樹屋田莊

備註：只供曾參與過往訓練及服務的義工參加

2019年服務回顧



救救海灘大行動



視障人士生活體驗



查詢(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

「童心童話」之親子互動學堂 (班組編號：KT-2001-AD-001)

內容：由專業幼兒教育工作者分享有效的親子伴讀步驟，讓你掌握親子伴讀的技巧，培養孩子的閱讀興趣之餘，更有助提升親子關係。

日期：3月21日 (星期六)

時間：上午11：00至下午1：00

地點：本中心

對象：K1至K3幼童之家長

名額：15人

費用：\$50

「理」想「點」起動計劃

香港國際機場
HONGKONG AIRPORT
THE DISCOVERY

贊助

「遊戲中學習」親子工作坊 (班組編號：KT-2001-AD-002)

內容：活動以平行形式進行，家長及幼童會獨立上課，家長組會由經驗幼兒講者教授家長學習如何通過遊戲，在日常親子遊戲時間提高子女的學習能力，幼童組會由導師設計針對不同發展元素主題，讓幼童體驗遊戲中學習，提高學習的樂趣及動力。

節數：2節

日期：4月18日及25日 (逢星期六)

時間：上午10：30至下午12：30

地點：本中心

對象：K1至K3幼童之家長

名額：10對親子

費用：\$200

舒壓陶藝學習班 (班組編號：KT-2001-AD-003)

內容：學習陶藝的基本技巧，例如手捏法、盤條法、泥板法等，體會陶藝製作的樂趣，舒緩日常管教壓力。

節數：6節

日期：3月24日至4月28日 (逢星期二)

時間：上午10：30至中午12：00

地點：本中心

對象：家長

名額：12人

費用：\$180 (已包工具及材料)

藝術系列

Try Try 畫畫 - 兒童繪畫班 (班組編號：KT-2001-CY-001)

內容：導師會教導參加者學習不同的著色和繪畫技巧之餘，導師更會在課堂中與學生閱讀和講解不同名畫的歷史背景，增進兒童藝術知識。

節數：4節

日期：1月11、18日 及 2月1、8日 (逢星期六)

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：6至9歲兒童

名額：8人

費用：\$100 (已包括所有材料費)

藝術系列

輕黏土擺設製作班 (班組編號：KT-2001-CY-002)

內容：春天的動物世界十分精彩，本課堂的導師會教導參加者用輕黏土製作出他們心目中的可愛森林，成為實用的小擺設。

節數：4節

日期：3月7、14、21、28日 (逢星期六)

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：9至12歲兒童

名額：8人

費用：\$100 (已包括所有材料費)

寫作系列

中文創意寫作班 (班組編號：KT-2001-CY-003)

內容：導師會透過歷史故事啟發兒童寫作思維，讓兒童可以學習描寫細節的技巧，同時學習歷史故事中的傳統美德。

節數：4節

日期：2月1、15、22、29日 (逢星期六)

時間：上午11：00至中午12：00

地點：本中心

對象：9至12歲兒童

名額：8人

費用：\$40

音樂系列

「理」想「點」起動計劃

資助

輕輕鬆鬆學夏威夷小結他 (班組編號：KT-2001-CY-004)

內容：夏威夷小結他 (UKULELE) 是一種小巧輕便的樂器，可以彈奏出輕快活潑的曲調。
參加者透過學習小結他能練習手腦並用，亦是抒發平日功課壓力的好選擇。

節數：8節

日期：1月18日至3月14日 (逢星期六，1月25日暫停)

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心

對象：6至10歲兒童

名額：8人

費用：\$80 (參加者需自備樂器)

音樂系列

「理」想「點」起動計劃

資助

「母」「子」琴 - 親子拇指琴體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-005)

內容：平日媽媽忙於照顧家中的大小事務，孩子們則忙於學習。是時候趁週末放下手上的工作以音樂放鬆心情！拇指琴外表簡樸，易於學習，定能讓媽媽和孩子享受玩音樂的樂趣。

節數：4節

日期：2月1、8、15、22日 (逢星期六)

時間：上午11：00至中午12：00

地點：本中心

對象：10至12歲兒童及其家長

名額：6對親子

費用：按金\$200 (出席3節或以上可退回按金並每人可獲贈樂器乙個)

烹飪系列

「理」想「點」起動計劃

資助

節日小廚神 (班組編號：KT-2001-CY-006(A)/(B))

內容：課堂將會以農曆新年和復活節做主題，讓參加者可以發揮創意，製作與節日主題相關的食物，從食物中感受濃濃的節日氣氛。

農曆新年篇(A)

復活節篇(B)

日期：1月18日 (星期六)

日期：4月9日 (星期四)

時間：上午10：00至11：30

時間：下午4：30至6：00

地點：本中心

對象：6至12歲兒童

名額：8人

費用：每節\$20 (已包括所有材料費)

藝術系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

沙沙聲 - 兒童沙畫體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-007)

內容：玩沙的快樂，從小植根在我們的童年時代！現在玩沙不但是遊戲，也可以是一門藝術創作，專業沙畫導師帶領兒童尋找沙中的奧妙，把沙畫藝術中的基礎傳授給兒童。

節數：8節

日期：2月2日至3月29日 (逢星期日，2月9日暫停)

時間：下午3：30至5：00

地點：利美畫苑 (灣仔軒尼詩道)

對象：9至12歲兒童

名額：10人

費用：\$80

運動系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

Just Dance! - 兒童舞蹈班 (班組編號：KT-2001-CY-008)

內容：跳舞不但是表演項目，也可以培養兒童的音樂節奏感，幫助小朋友訓練「協調性」、「集中力」及「記憶力」，並且在學習過程中提升自信。

節數：6節

日期：3月22日至4月26日 (逢星期日)

時間：上午11：00至中午12：00

地點：本中心

對象：6至9歲兒童

名額：8人

費用：\$60

運動系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

攀攀爬爬 - 兒童室內攀石班 (班組編號：KT-2001-CY-009)

內容：本班組會由富豐富比賽經驗的攀石導師帶領兒童學習攀爬的技巧，而兒童在攀爬過程中可以發揮思考力、鍛鍊判斷力及專注力，透過成功的經驗提升他們的自信心及獨立解難能力。

節數：4節

日期：2月1、8、15、22日 (逢星期六)

時間：上午11：00至12：00

地點：Keep Climbing Gym (上環干諾道西)

對象：6至9歲兒童

名額：10人

費用：\$80 (已包括攀登鞋租用費)

藝術系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

週末樂陶「陶」－兒童陶藝體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-010)

內容：課程主要教授入門的手捏和上色的技巧。加上配合導師的指導，可以讓兒童發揮創意，製作出既獨一無二又充滿童真的作品，更可藉此訓練他們的耐性與專注力。

節數：4節

日期：3月7、14、21、28日 (逢星期六)

時間：上午10：00至中午12：00

地點：中環中心活動房

對象：9至12歲兒童

名額：10人

費用：\$80 (已包括所有材料費)

運動系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

「瑜」快鬆一鬆－親子瑜伽體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-011)

內容：做瑜伽運動並不是成人的專利！親子之間透過練習瑜伽動作，可促進彼此間互動。除此之外，兒童能從中增強身體和腦部的協調能力，鍛練其專注力。

節數：6節

日期：2月1日至3月7日 (逢星期六)

時間：上午10：00至11：30

地點：中環中心活動房

對象：6至8歲兒童

名額：8人

費用：每對親子\$100 (敬請自備瑜伽墊)

運動系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

健「身」健「心」－兒童跆拳道體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-012)

內容：跆拳道不僅能強身健體，鍛練肌肉和心肺功能，兒童更能透過跆拳道學習競賽禮儀，學習互相尊重。

節數：6節

日期：1月16日至2月20日 (逢星期四)

時間：下午7：00至8：00

地點：中環中心活動房

對象：6至8歲兒童

名額：8人

費用：\$60

歷奇系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

SuperPark · Super Fun (班組編號：KT-2001-CY-013)

內容：SuperPark秉承芬蘭的愉快學習精神和專有技術，為一眾不同年齡、大小朋友提供各式各樣的樂園設施，給他們一個空間運動、放電，盡情玩耍，感受真正的愉快學習。

日期：2月8日 (星期六)

集合時間：上午10：00

解散時間：下午1：30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

活動地點：SuperPark Hong Kong (香港九龍海輝道)

對象：6至12歲兒童

名額：20人

費用：\$50 (已包括旅遊車費用)

歷奇系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

兒童戶外攀岩體驗 (班組編號：KT-2001-CY-014)

內容：本中心與閃爍活學探索歷奇公司合作以特惠的價錢帶領兒童到天然岩場學習攀岩的技巧和攀岩運動的由來。而戶外攀岩是在預先設置了安全保護點的戶外岩壁上，運用攀石繩、安全帶、鎖扣等安全器材進行攀登活動，使參加者可以在安全的情況下，不但可以挑戰自己克服困難，更可以在過程中盡情享受大自然美景。

日期：4月11日 (星期六)

集合時間：上午10：00

解散時間：下午17：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

活動地點：待定

對象：7至12歲兒童

名額：15人

費用：\$100 (已包括旅遊車費用、午膳費用、攀石器材及攀石鞋)

歷奇系列

「理」想「點」起動計劃

贊助

原野小廚神 - 音樂農莊 (班組編號：KT-2001-CY-015)

內容：活動需由兒童搜集食材、搜集柴枝生火，並根據廚神手冊和音樂農莊導師的指導下，創造菜式，於戶外廚房經歷獨特的烹飪體驗。

日期：4月12日 (星期日)

集合時間：上午9：00

解散時間：下午1：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

地點：音樂農莊 (元朗錦田)

對象：6至12歲兒童

名額：30人

費用：\$50 (已包括旅遊車費用)

小眼睛看歷史-薄扶林村文化導賞遊 (班組編號：KT-2001-CY-016)

內容：薄扶林村是香港一個歷史悠久的村落，更於2014年成功列入世界文物建築基金會的監察名單。今次活動會由專業的導賞員帶領參加者穿梭薄扶林村，更會一起體驗製作傳統的石磨豆漿呢！

日期：1月18日(星期六)

集合時間：上午9：30

解散時間：下午1：30

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

地點：薄扶林村

對象：6至12歲兒童

名額：20人

費用：\$50 (已包括旅遊車費用)

用心看世界-非洲村落視障體驗活動 (班組編號：KT-2001-CY-017)

內容：參加者會由視障人士帶領，在一片漆黑下走過非洲的村落，會學習如何在失去視覺時，靠著聽覺、觸覺和嗅覺來辨認方向。體驗視障人士的創意及技能。

日期：3月28日(星期六)

集合時間：上午9：00

解散時間：下午1：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

地點：國際十字路會

對象：6至12歲兒童

名額：25人

費用：\$50 (已包括旅遊車費用)

雨林大步走 - 香港海洋公園自然互動教室 (班組編號：KT-2001-CY-018)

內容：導賞員會帶領參加者遊歷園內的「熱帶雨林天地」，尋找藏身其中的珍貴動物，並透過互動工作坊，認識熱帶雨林和人類的關係。完成工作坊後，參加者更可以遊覽公園，渡過一個愉快的週末。

日期：4月18日(星期六)

集合時間：上午11：00

解散時間：下午6：00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

地點：香港海洋公園

對象：6至12歲兒童

名額：20人

費用：\$100 (已包括入場費、旅遊車費及午膳費)

備註：為鼓勵兒童多元學習，如報名參加「薄扶林村文化導賞遊」或「非洲村落視障體驗活動」的參加者可以以\$60參加本活動

中學生音樂系列

「理」想「點」起動計劃

青年發展基金
YOUTH DEVELOPMENT FUND
FOR THE ORGANIZATION
贊助

青年木結他體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-019)

內容：導師會在課堂上教授彈奏木結他的入門技巧和基礎樂理知識，更會教授自彈自唱的技巧，讓你享受彈奏木結他的樂趣。

節數：8節

日期：2月8日至3月28日 (逢星期六)

時間：中午12：00至下午1：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$80 (中心會借出樂器於課堂上使用；參加者亦可自備樂器)

中學生音樂系列

「理」想「點」起動計劃

青年發展基金
YOUTH DEVELOPMENT FUND
FOR THE ORGANIZATION
贊助

青年UKULELE班 (班組編號：KT-2001-CY-020)

內容：Ukulele是現今最流行的樂器，它小巧而方便攜帶，易學易玩。即使沒有音樂底子，也能輕易駕馭。課堂讓你學會和弦及簡單獨奏，帶你走進音樂的世界。

節數：8節

日期：2月8日至3月28日 (逢星期六)

時間：上午10：30至11：30

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$80 (中心可借用樂器於課堂上使用；參加者亦可自備樂器)

中學生音樂系列

「理」想「點」起動計劃

青年發展基金
YOUTH DEVELOPMENT FUND
FOR THE ORGANIZATION
贊助

節奏同“FUN”享 – 青年木箱鼓體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-021)

內容：木箱鼓 (CAJON) 是個木箱形狀的敲擊樂器，主要是利用雙手演奏，用特定的手勢拍打鼓的表面來發出不同的音調。木箱鼓近年在各地非常流行，更常用於街頭音樂 (BUSKING) 當中，喜歡即興音樂的你快點來參加吧！

節數：8節

日期：2月8日至3月28日 (逢星期六)

時間：下午3：00至4：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$80 (中心可借用樂器於課堂上使用；參加者亦可自備樂器)

中學生才藝系列

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱 共創和諧
HAND-HELD POINTS
FOR THE ORGANIZED 贊助**“SHAKE” 出創意 – 手調飲品製作班 (班組編號：KT-2001-CY-022)**

內容：「Mock (模仿)與Cocktail (雞尾酒)」兩個字合成了以茶或果汁為基底的無酒精調飲 (MOCKTAIL)，是種老少皆宜的飲品！專業導師會教授不同的調製技巧來作創意飲品之餘，更可以與導師對談，深入了解調酒師的工作。

節數：3節

日期：3月7、14、21日 (逢星期六)

時間：下午1：00至下午3：00

地點：大角咀FLAIR IRON STUDIO

對象：12至18歲青年

名額：10人

費用：按金\$90 (出席全數課堂可退回按金)

備註：參加者需自備車費，職員會於港鐵太子站C2出口等候參加者

中學生才藝系列

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱 共創和諧
HAND-HELD POINTS
FOR THE ORGANIZED 贊助**「扭身扭扭」 – 扭汽球小組 (班組編號：KT-2001-CY-023)**

內容：教授傳統球型和長條型氣球造型，由淺入深，學習新穎又簡單的扭氣球技巧。

節數：4節

日期：2月8、15、22、29日 (逢星期六)

時間：上午11：00至12：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：10人

費用：按金\$80 (出席全數課堂可退回按金)

中學生義工培訓系列

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱 共創和諧
HAND-HELD POINTS
FOR THE ORGANIZED 贊助**說出來的影像 – 口述影像培訓活動 (班組編號：KT-2001-CY-024)**

內容：口述影像是一種專業描述技巧，口述員會用簡潔又生動的形式將影像內容轉述給視障人士，讓他們可以了解影像的內容。參加者可以在香港口述影像協會提供的培訓中學習描述的技巧，更有機會體驗為視障人士而設的口述影像服務實況。

節數：2節

日期：3月7日及14日 (逢星期六)

時間：下午1：00至4：00

地點：本中心

對象：15至20歲青年

名額：10人

費用：按金\$80 (完成培訓後可退回按金)

中學生烹飪系列

「理」想「點」起動計劃

攜手扶弱基金
JOINT HANDS FOUNDATION
FOR THE DISADVANTAGED

贊助

週五鬆一“ ZONE” – 青年輕食製作小組 (班組編號：KT-2001-CY-025)

內容：平日忙於溫習功課，參加不同課外活動，沒有時間好好放鬆嗎？快點來到中心和我們一起製作各款輕食，一同享用食物和分享生活趣事，週五一起來鬆一鬆！

節數：3節

日期：1月3、10、17日 (逢星期五)

時間：下午4：30至6：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$30 (已包括所有材料費)

中學生藝術系列

「理」想「點」起動計劃

攜手扶弱基金
JOINT HANDS FOUNDATION
FOR THE DISADVANTAGED

贊助

畫出自在 – 青年和諧粉彩體驗班 (班組編號：KT-2001-CY-026)

內容：和諧粉彩是一門能令人療癒的粉彩指繪藝術，由日本的細谷先生所創立。本班的導師除了會教導參加者繪畫技巧外，更會在繪畫的過程中讓參加者學習放鬆。

節數：4節

日期：3月7、14、21、28日 (逢星期六)

時間：下午2：00至4：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$40 (已包括所有材料及用具)

中學生藝術系列

「理」想「點」起動計劃

攜手扶弱基金
JOINT HANDS FOUNDATION
FOR THE DISADVANTAGED

贊助

ZENTANGLE自在畫 – 青年禪繞畫入門班 (班組編號：KT-2001-CY-027)

內容：禪繞畫是由美國的MARIA THOMAS與她的丈夫RICK ROBERTS共同創立。這種專注且重覆地繪畫線條和圖案能發揮放鬆效果，想用藝術放鬆心情的你又怎能錯過！

節數：4節

日期：3月7、14、21、28日 (逢星期六)

時間：上午11：00至下午1：00

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：8人

費用：\$40 (已包括所有材料及用具)

中學生外出系列「理」想「點」起動計劃 青年扶弱基金 YOUTH EMPOWERMENT FUND FOR THE DISADVANTAGED 贊助

Easy Bike - 新界單車遊 (班組編號：KT2001-CY-028)

內容：香港有不少的單車路線，而沙田到烏溪沙石灘的路段輕鬆且風景優美，適合不同程度的踩單車人士。本活動希望為志同道合的青年提供一個互相交流和放鬆心情的機會，愉快地渡過輕鬆的假日。

日期：2月2日(星期日)

集合時間：上午10:00

解散時間：下午5:00

集合及解散地點：沙田火車站

活動地點：沙田至烏溪沙單車徑

對象：12至18歲青年

名額：12人

費用：\$50 (已包括租單車費用)

備註：參加者需自備午餐費用

「理」想「點」起動計劃 青年扶弱基金
YOUTH EMPOWERMENT FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

陶藝雕塑體驗工作坊 (班組編號：KT2001-CY-030)

內容：陶藝拉坯能給人一種鬆馳的感覺。隨著泥在輪盤上慢轉，人也慢慢靜下來，細味過程中帶來的樂趣。此活動完成後參加者更可以把完成的杯子帶回家。

日期：3月7日(星期六)

集合時間：上午10:45

解散時間：下午2:00

集合及解散地點：深水埗地鐵站

地點：Cupclay (深水埗福華街)

對象：12至18歲青年

名額：12人

費用：\$50 (已包括所有材料費用)

「理」想「點」起動計劃 青年扶弱基金
YOUTH EMPOWERMENT FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

VR 虛擬實境體驗日 (班組編號：KT2001-CY-029)

內容：eRstudio是2019新開幕的VR體驗館，虛擬與真實交錯的體驗環境，加上全新的團體遊戲將為參加者帶來前所未有的體驗。

日期：2月1日(星期六)

集合時間：上午10:00

解散時間：下午2:00

集合及解散地點：堅尼地城社區綜合大樓地下

地點：VIVELAND x E.R Studio

對象：12至18歲青年

名額：20人

費用：\$50 (已包括旅遊車費用)

「理」想「點」起動計劃 青年扶弱基金
YOUTH EMPOWERMENT FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

銅器鍛敲體驗工作坊 (班組編號：KT2001-CY-031)

內容：在金工匠體驗班裡，導師會教你親手以「銅」打造獨一無二的戒指，讓參加者體驗一種全新的「打金」技藝，並在過程盡情運用自己的藝術細胞。

日期：4月18日(星期六)

集合時間：上午10:45

解散時間：下午1:00

集合及解散地點：觀塘地鐵站

地點：後欄打金(觀塘)

對象：12至18歲青年

名額：12人

費用：\$50 (已包括所有材料費用)

大專生至職青系列

「瑜」快「伽」班 - 青年瑜伽班
(班組編號：KT2001-CY-032)

內容：瑜伽是帶氧運動，不同的伸展和扭動可加強心臟功能，提升柔韌度。除此之外，瑜伽的呼吸法和冥想有助放鬆身心。

節數：6節

日期：2月23日至3月29日 (逢星期日)

時間：下午2:00至下午3:30

地點：中環中心

對象：18至29歲青年

名額：10人

費用：\$60

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

HIIT - 高強度間歇訓練班
(班組編號：KT2001-CY-033)

內容：HIIT的運動特色在於透過短時間的高耗能運動加上短暫歇息的方式來降低體脂肪率。本班組會由專業健體導師教授運動技巧，喜歡運動的你千萬不要錯過啦！

節數：6節

日期：2月22日至3月28日 (逢星期六)

時間：下午2:00至下午3:30

地點：中環中心

對象：18至29歲青年

名額：10人

費用：\$60

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

「Try」·啡 - 咖啡拉花班
(班組編號：KT2001-CY-034)

內容：課堂上導師會教導基本的沖調技巧之餘，更會教導拉花技巧，讓你可以在咖啡杯上拉出美麗的圖案，令香氣撲鼻的咖啡增添個人風格。

節數：6節

日期：3月7日至4月11日 (逢星期六)

時間：上午11:00至中午12:30

地點：本中心

對象：18至29歲青年

名額：8人

費用：\$60

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

大豆蠟香薰製作工作坊
(班組編號：KT2001-CY-035)

內容：大豆蠟是從天然的大豆中提煉出來，製作時可加入不同香薰於大豆蠟中，完成後淡淡的香味都能使人心情放鬆，舒緩壓力。

日期：4月4日(星期六)

時間：中午12:00至下午2:00

地點：本中心

對象：18至29歲青年

名額：12人

費用：\$50

「理」想「點」起動計劃 攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED 贊助

座談系列

「理」想「點」起動計劃

青年社區發展中心
YOUNG COMMUNITY DEVELOPMENT CENTRE
FOR THE DISADVANTAGED
贊助

大學選科分享 (班組編號：KT-2001-CY-036)

內容：選科往往是中學生的一大挑戰，在不清楚科目內容時選擇，會懷疑自己的決定。因此活動希望幫助學生了解他們感興趣的科目和前景。此外，為了讓學生可以更針對性地知道感興趣科目的資料，在報名此活動後，中心社工會聯絡參加者了解想探索的科目類型並安排適合的內容。

日期：2月16日 (星期日)

時間：下午12：00至下午1：30

地點：本中心

對象：12至18歲青年

名額：15人

費用：全免

座談系列

「理」想「點」起動計劃

青年社區發展中心
YOUNG COMMUNITY DEVELOPMENT CENTRE
FOR THE DISADVANTAGED
贊助

Working Holiday 自在遊分享 (班組編號：KT-2001-CY-037)

內容：Working Holiday 是現時很多年青人嚮往的工作體驗，過程可以讓你踏出香港，親身體驗海外的工作和生活，一邊學習尋找合適的工作或實習，一邊度假休閒，融入當地文化！活動會邀請過去完成 Working Holiday 的人士與大家分享過程和得着，讓感興趣的你帶來多一點資訊。

日期：3月13日 (星期五)

時間：晚上7：30至9：00

地點：本中心

對象：18至29歲青年

名額：15人

費用：全免

生涯規劃服務

生涯規劃面談服務

本中心會為有需要的青年提供升學、就業及生涯輔導服務，讓青年認清路向，為選科、升學、就業做好準備。

提供服務包括：

- 選科及升學路向資源轉介
- 性格及職業導向測試
- 擇業及求職指導服務

地點：本中心

對象：15至29歲在學、待業及在職人士

費用：全免

形式：個別面談(由註冊社工提供)

備註：(1)可致電本中心28551611或
(2)WhatsApp 55985906預約



就業服務

事業卡興趣測試

運用事業興趣卡作工具，透過測試活動了解個人興趣、興趣類型與性格的關係以及探索興趣類別與擇業的關係。

對象：有興趣人士

形式：個別面談活動 (由註冊社工/全球職涯發展師 (GCDF) 認證工作員提供)

收費：中心資助免費活動

~歡迎致電2855 1611預約服務~

就業支援服務

- 教授面試技巧
- 學習撰寫履歷表及求職信
- 電腦借用
- 職業選配
- 面試服裝借用/援贈

配合中心求職廣場及僱主招聘服務，協助有需要人士尋覓工作。

對象：有興趣人士

性質：個別面談活動

收費：中心資助免費活動

~歡迎致電2855 1611預約服務~

僱主招聘 免費服務

僱主可以在本中心的求職招聘板刊登免費招聘廣告。本中心會為聘請者及求職者提供合適的就業選配服務。

~歡迎聯絡中心職員~



婦女培訓班

長者營養學

「理」想「點」起動計劃

僑社服務處
Toll-free: 1872 622 622
www.hkcc.org.hk

贊助

我們相信婦女在照顧幼兒、兒童和長者方面有一定的信心和心得，但往往因為需要照顧在學的子女及家庭，而沒有辦法外出全職工作，不少婦女希望尋求可以兼顧家庭的工作。因此，我們誠邀妳報讀中心提供的培訓課程，學習專業技能，結合本身經驗，用於照顧家人身上，或者投入社區工作，同時舒緩家庭壓力。

面試

報名

進行
培訓課程工作體驗
(提供工作津貼)

痛症舒緩伸展班 (班組編號：KT-2001-AD-004)

內容：不少人面對身體退化而來的痛症影響，活動希望培訓社區人士成為痛症舒緩大使，了解痛症成因及改善方法，期後上門探訪區內長者，了解長者痛症情況及教授舒緩運動。

節數：5節

日期：3月4日至4月1日 (逢星期三)

時間：上午10：30至下午1：00

地點：本中心

名額：10人

費用：\$100按金 (出席5堂及實習1次，可全數退回及獲發中心證書)

培訓成果分享會暨課程預告 (班組編號：KT-2001-AD-005)

內容：過去的就業培訓活動中，婦女從中獲得了照顧幼兒和長者的知識和技巧，甚至提升自信心。活動會邀請參加者分享個人經歷，以及培訓成果和得著，同時簡介5至8月的培訓課程內容。

日期：4月18日 (星期六)

時間：中午12：00至下午1：30

地點：本中心

對象：有興趣了解本中心就業培訓班的婦女

名額：10人

費用：全免

5至8月課程概要

1. 幼兒(音體美)綜合活動教學設計

日期：8月1日至29日(逢星期六)

時間：上午10：00至12：30

2. 長者營養學

日期：5月7日至6月4日(逢星期四)

時間：上午10：30至下午1：00

幼兒教育培訓班參加者回響：



★★★★★
課堂內容讓我學習到兒童的身心發展，亦令我了解子女行為背後的原因，有助改善親子關係。



★★★★★
老師教導清晰，增加了我對幼兒的同理心，希望可以增加上堂節數。



★★★★★
專業的教材，滿意觀課和最後一節的分享環節。

招募兒童班組導師 童心導航導師網絡

本中心現誠意邀請社區有一技之長的专业人士加入“童心導航導師網絡”，以豐富的教學經驗和人生閱歷為有需要之兒童提供以下不同類型的多元化成長工作坊及課堂：

專科

- ◆ 包括專科學習班(中英數常)等
- ◆ 學歷：大專程度以上

社交

- ◆ 包括溝通技巧,與人合作能力,社交禮儀,守規矩與紀律等
- ◆ 學歷：持相關證書

才藝

- ◆ 包括小結他, 科學小實驗, 陶藝手工班, 創意小廚房等
- ◆ 學歷：持相關證書

薪酬面議，工作時間可作彈性配合，歡迎致電2855 1611或
WhatsApp 5598 5906向劉SIR 或 朱姑娘查詢。

工作與兒童有關，導師需自願進行《性罪行定罪紀錄查核》

中心舉辦不同類型的班組及活動，讓新來港人士盡早適應本港文化，融入本地生活，並希望通過活動讓新來港人士在社區建立社交網絡，互相分享經驗，建立關愛互助的和諧社區。

適應服務

「理」想「點」起動計劃  贊助

香港教育升學知多少 (班組編號：KT-2001-NA-001)

內容：讓參加者了解香港的教育資源及各種升學途徑，盡早準備子女生涯規劃。

日期：2月1日 (星期六)

時間：上午10：30至中午12：00

地點：本中心

對象：來港未滿7年，並育有18歲或以下子女之人士及其家庭

名額：10人

費用：\$20 (中心資助活動)

備註：因應部份參加者需要照顧年幼子女，中心會在活動期間安排義工照顧子女，有需要之參加者可盡早向職員查詢。

實用系列

英文基礎班 (班組編號：KT-2001-NA-002)

內容：教授不懂英語之人士讀寫英文，包括26個英文字母大小寫、香港日常常用英語生詞及簡單之英語會話等，應付生活需要。

節數：8節

日期：2月8日至3月28日 (逢星期六)

時間：上午10：30至下午12：30

地點：本中心

對象：來港未滿7年人士及其家庭

名額：10人

費用：\$350

備註：因應部份參加者需要照顧年幼子女，中心會在活動期間安排義工照顧子女，有需要之參加者可盡早向職員查詢。

放鬆運動系列

拉筋伸展運動 (班組編號：KT-2001-AD-006(1)/(2)/(3)/(4))

內容：柔軟度是體適能元素之一，近年越來越多人注重身體的鍛鍊，如心肺功能的訓練與肌肉力量鍛鍊，但較忽視柔軟度的重要性及如何改善柔軟度，本課程教授正確的拉筋伸展運動，有助改善柔軟度，減少運動創傷及造成長期痛楚。

日期：逢星期五

● 第一期：1月3、10、17、24、31日 (5節，費用：\$250)

(班組編號：KT-2001-AD-006(1))

● 第二期：2月7、14、21、28日 (4節，費用：\$200)

(班組編號：KT-2001-AD-006(2))

● 第三期：3月6、13、20、27日 (4節，費用：\$200)

(班組編號：KT-2001-AD-006(3))

● 第四期：4月3、17、24日 (3節，費用：\$150)

(班組編號：KT-2001-AD-006(4))

時間：上午11：00至中午12：30

地點：堅尼地城卑路乍街86號南生大廈3樓B室 (外借舞蹈室)

名額：15人(16歲以上人士(男女均可))

所有健體班組報名者注意：

(1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。

本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。

(2) 需最遲在開班前1星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝！

漸進瑜珈班 (班組編號：KT-2001-AD-007(1)/(2)/(3)/(4))
(班組編號：KT-2001-AD-008(1)/(2)/(3)/(4))

*本課程為漸進式活動，沒有瑜珈經驗人士/初學者可考慮先報讀瑜珈伸展班

*在10-12月曾報讀人士可於導師指定之日期起至12月13日或之前親臨本中心優先報名，
參加者每期只可報讀星期三或五其中一班

內容：由專業導師教授，內容深入淺出，藉此強健體魄，增強抵抗力，以達到鬆弛神經、
提升身體的協調性。

日期：逢星期三 時間：晚上7：30至晚上9：00

第一期 1月8、15、22日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-007(1))

第二期 2月5、12、19、26日 (4節，費用:\$200) (班組編號：KT-2001-AD-007(2))

第三期 3月11、18、25日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-007(3))

第四期 4月1、8、15、22日 (4節，費用:\$200) (班組編號：KT-2001-AD-007(4))

地點：堅尼地城卑路乍街86號南生大廈3樓B室 (外借舞蹈室)

對象：16歲以上人士 (男女均可)

名額：25人

日期：逢星期五 時間：晚上7：30至晚上9：00

第一期 1月10、17、31日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-008(1))

第二期 2月7、14、21、28日 (4節，費用:\$200) (班組編號：KT-2001-AD-008(2))

第三期 3月6、13、20、27日 (4節，費用:\$200) (班組編號：KT-2001-AD-008(3))

第四期 4月3、17、24日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-008(4))

地點：本中心活動室/士美菲路體育館舞蹈室

對象：16歲以上人士 (男女均可)

名額：12人

所有健體班組報名者注意：

(1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。

本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。

(2) 需最遲在開班前1星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝！

抗壓瑜伽班 (班組編號：KT-2001-AD-009(1)/(2)/(3)/(4))

內容：由專業導師教授，伸展動作較緩和及鬆弛，藉此強健體魄，以達到鬆弛神經、提升身體的協調性。

*在9-12月曾報讀人士可於導師指定之日期起至12月13日或之前親臨本中心優先報名，

日期：逢星期一

第一期：1月6、13、20日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-009(1))

第二期：2月3、10、17、24日 (4節，費用:\$200) (班組編號：KT-2001-AD-009(2))

第三期：3月2、9、16、23、30日 (5節，費用:\$250) (班組編號：KT-2001-AD-009(3))

第四期：4月6、20、27日 (3節，費用:\$150) (班組編號：KT-2001-AD-009(4))

時間：上午10：00至11：30

地點：社區綜合大樓活動室

對象：16歲以上人士 (男女均可)

名額：20人

瑜伽伸展班 (班組編號：KT-2001-AD-0010(1)/(2)/(3)/(4))

內容：由專業導師教授，內容較易掌握，伸展動作較緩和及鬆弛，適合初學者參加，藉此消除肌肉緊張、紓解壓力。

日期：逢星期五

第一期：1月10、17、31日 (3節，費用:\$120) (班組編號：KT-2001-AD-010(1))

第二期：2月7、14、21、28日 (4節，費用:\$160) (班組編號：KT-2001-AD-010(2))

第三期：3月6、13、20、27日 (4節，費用:\$160) (班組編號：KT-2001-AD-010(3))

第四期：4月3、17、24日 (3節，費用:\$120) (班組編號：KT-2001-AD-010(4))

時間：下午6：15至7：15

地點：本中心活動室/士美菲路體育館舞蹈室

對象：16歲以上人士(男女均可)

名額：12人

所有健體班組報名者注意：

- (1) 申請人請注意自己的身體狀況，並自行考慮是否適宜參加所申請的康體活動。
本中心並不承擔因個人身體狀況而引致的後果。如有疑問，請徵詢專業醫護人員的意見。
- (2) 需最遲在開班前1星期完成報名以確定人數安排課堂，謝謝！

健體舞班 (班組編號：KT-2001-AD-011(1)/(2)/(3)/(4))

內容：健體舞課程通過身體各關節的運動，鍛煉肺活量、肌肉活力、身體柔韌性，提倡持續運動習慣，達到健美效果。

*在9-12月曾報讀人士可於12月2日至12月13日親臨本中心優先報名。

日期：逢星期三

第一期 1月8、15、22日 (3節·費用:\$180) (班組編號：KT-2001-AD-011(1))

第二期 2月5、12、19、26日 (4節·費用:\$240) (班組編號：KT-2001-AD-011(2))

第三期 3月4、11、18、25日 (4節·費用:\$240) (班組編號：KT-2001-AD-011(3))

第四期 4月1、8、15、22、29日 (5節·費用:\$300) (班組編號：KT-2001-AD-011(4))

時間：上午11：00至中午12：30

地點：士美菲路體育館舞蹈室

對象：16歲以上人士(男女均可)

名額：25人

太極班 (班組編號：KT-2001-AD-012(1)/(2)/(3)/(4))

內容：由專業導師教授傳統太極門派部份基本招式，讓參加者的筋骨得到舒展，加強肌肉及關節的靈活性。

日期：逢星期四

第一期 1月2、9、16、23日 (4節·費用:\$320) (班組編號：KT-2001-AD-012(1))

第二期 2月6、13、20、27日 (4節·費用:\$320) (班組編號：KT-2001-AD-012(2))

第三期 3月5、12、19、26日 (4節·費用:\$320) (班組編號：KT-2001-AD-012(3))

第四期 4月2、9、16、23日 (4節·費用:\$320) (班組編號：KT-2001-AD-012(4))

時間：上午10：00至中午12：00

地點：士美菲路體育館舞蹈室

對象：16歲以上人士(男女均可)

名額：20人

智能手機基礎班 (班組編號：KT-2001-AD-013)

內容：智能手機帶來的便利性改變了生活的習慣，本課程將教授如何活用智能手機功能，將手機與現代生活接軌，活學活用在日常生活當中。

節數：4節

日期：2月7、14、21、28日 (逢星期五)

時間：下午2：00至下午3：00

地點：本中心

對象：16歲或以上人士 (需自備智能手機)

名額：10人

費用：\$200

購物在家 – 網上購物你要知 (班組編號：KT-2001-AD-014)

內容：網上購物服務近年已普及化，不僅方便格價，又可送貨上門，物品種類從衣服、食品、家俱、二手貨，門票到度假住宿都可動幾下手指就購買得到。本課程將教授如何動手網購、講解網購需注意什麼以及介紹香港常用的網上購物平台。

節數：4節

日期：3月6、13、20、27日 (逢星期五)

時間：下午2：00至下午3：00

地點：本中心

對象：16歲或以上人士 (需自備智能手機)

名額：10人

費用：\$200

倉頡中文輸入法班 (班組編號：KT-2001-AD-015)

內容：教授倉頡輸入法的取碼方式和使用技巧；認識中文字分拆先後、取碼原則、連體字及分體字的取碼和特徵等。

節數：4節

日期：4月8、15、22、29日 (逢星期三)

時間：下午2：00至下午3：00

地點：本中心

對象：16歲或以上人士

名額：10人

費用：\$200

GoogleMap入門班 (班組編號：KT-2001-AD-016)

內容：本活動將向參加者介紹及應用實用手機apps《Google地圖》，幫助大家學習使用手機地圖及規劃路線。

節數：4節

日期：4月8、15、22、29日 (逢星期三)

時間：下午3：00至下午4：00

地點：本中心

對象：16歲或以上人士 (需自備智能手機)

名額：10人

費用：\$50

Ukulele夏威夷小結他體驗 (班組編號：KT-2001-AD-017)

內容：教授夏威夷小結他技巧，包括伴奏技巧、彈奏技巧、調音技巧，彈奏出輕快活潑的曲調。

節數：6節

日期：3月16至4月27日 (逢星期一，4月13日暫停)

時間：下午2：00至下午3：30

地點：本中心

對象：16歲以上人士

名額：10人

費用：\$120 (參加者可以借用中心樂器上課使用或自備樂器)

家居麵包及蛋糕製作班 (班組編號：KT-2001-AD-018)

內容：教授利用焗爐製作的手作麵包及蛋糕，從基礎到進階技巧一步步學習。

節數：4節

日期：2月6、13、20、27日 (逢星期四)

時間：下午2：30 至下午5：30

地點：本中心

對象：16歲以上人士

名額：10人

費用：\$360 (已包括材料及用具)

備註：請自備器皿帶走製成品。

園藝減壓小組 (班組編號：KT-2001-AD-019)

由專業園藝導師帶領小組活動，組員將一同於中心的空中花園進行不同的園藝活動，跟進植物種植的情況。培養參加者對種植的興趣，並透過照料及欣賞植物，使身心得以放鬆，改善情緒、減輕壓力。

節數：15節 (按植物生長情況或作調整)

日期：逢星期五

2月7、14、21、28日

3月6、13、20、27日

4月3、17、24日

5月8、15、22、29日

(*公眾假期時參加者須按中心職員預訂的指示進入花園打理植物)

時間：上午10:30 至中午12:30

地點：本中心

名額：10人 (60歲或以上人士優先)

費用：按金\$300 (出席率達9堂可退回，中心資助活動)

健康有「營」煮食示範 (班組編號：KT-2001-AD-020)

內容：你認識食物的營養價值嗎？日常其實有不少不起眼的有「營」食材，導師將會介紹不同的食材及烹調方式，並即場作煮食示範讓學員試食，體驗健康有「營」！

時間：上午11:30至下午1:00

地點：本中心

名額：8位

費用：\$200

班組編號：KT-2001-AD-020(1)

紅菜頭番茄蘋果粟米湯 及 福袋

日期：1月6、13日(逢星期一)

韓式海鮮煎餅 及 自家製紫菜

班組編號：KT-2001-AD-020(2)

自家製素醬撈烏冬 及 芝士秋葵卷

日期：2月10、17日(逢星期一)

薑汁黃耳腰果奶 及 秋葵炒鮮百合黑木耳

班組編號：KT-2001-AD-020(3)

牛油果吞拿魚意粉 及 牛油果香蕉春卷

日期：3月16、23日(逢星期一)

洋蔥芝士杯蛋糕 及 洋蔥蛋餅

班組編號：KT-2001-AD-020(4)

南瓜雞肉丸 及 南瓜杞子小米粥

日期：4月6、20日(逢星期一)

香菇南瓜藜麥炒椰菜花粒 及 藜麥素漢堡扒



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

成人

45

黃光漢社區服務中心
Wong Kong Hon Community Service Centre

「理」想「點」起動計劃



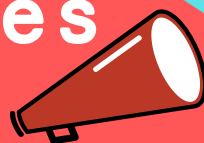
贊助



(班組編號：KT-2001-AD-021)



「賣」Buddies 市集體驗



招募對手藝製作及營商有興趣人士，加入中心市集體驗計劃，計劃會為參加者提供營商實務工作坊，主題包括：市場行銷、行業分享、定價、成本控制、客戶服務等，另會提供產品製作訓練，讓參加者學習手藝後進行產品生產於市集擺賣；亦會提供營運津貼，用作購置出售商品的製作材料，讓參加者一嘗「做老闆」的感覺。

對象：16歲或以上人士 名額：20名

如有任何疑問可致電2855 1611或

WhatsApp 5598 5906向劉Sir或鍾姑娘查詢。

配套活動

活動日期



營商實務工作坊: 8節

(班組編號：KT-2001-AD-021(1))

3月4、11、18、25日

4月1、8、15、22日

(逢星期三)



手藝工作坊: 7節

(班組編號：KT-2001-AD-021(2))

3月6、13、20、27日

4月3、17、24日

(逢星期五)

優秀團隊更有機會得到以下
獎項！！

- 最高銷售獎—
- 最優秀Sales獎—
- 最佳創意獎—



46

成人

社區網『樂』義工組 (班組編號：KT-2001-AD-022)

2020年年度活動預告(月份/內容)：

1月

揮春義寫

3月

服務視障人士
訓練與服務

3月

扭氣球訓練
(為期3個月)

*參與義工需
於中心活動
中實踐所學

4月

長者探訪服務

發揮社區力量 實踐社區網樂

現誠意邀請社區上有興趣投身義工服務的朋友加入
有興趣加入義工組的朋友可致電查詢或親臨本中心填寫報名表

歡迎參與單次性義工服務及服務前準備



查詢(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

主辦機構： 婦女事務委員會
Women's Commission

 香港公開大學
The Hong Kong Polytechnic University

協辦機構：

 樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service
黃光漢社區服務中心
Wong Kwan Hon Community Service Centre

自在人生自學計劃

對象：

凡有興趣者，不論年齡、性別、學歷、背景均可參加

課程簡介：

「自在人生自學計劃」針對參加者不同的需要，設立不同範疇的課程，包括理財、健康、人際和生活，內容針對大眾的生活所需，旨在提高學員的學習能力，幫助他們培養求知慾、發揮個人潛能、肯定自我，以正面態度面對不同挑戰，從而開創更精彩的人生。

2020年3月至5月份面授課程

課程名稱	日期及時間	費用	名額
CBMP1016 KEEP FIT之道	2020年3月2日至5月11日（逢星期一） （2020年4月13日暫停） 上午10：15至下午12：45	\$350	15
CBMP1022 婦女與社會	2020年3月3日至5月5日（逢星期二） 上午10：15至下午12：45	\$350	15
CBMP1038 網上世界漫遊	2020年3月4日至5月6日（逢星期三） 上午10：15至下午12：45	\$350	15
CBMP1088 香港電影欣賞	2020年3月5日至5月14日（逢星期四） （2020年4月30日暫停） 上午10：15至下午12：45	\$350	15

詳情可瀏覽：<http://www.ouhk.edu.hk/cbmp>

上課地址：堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

本中心會在以上課程以外，自設相關的增潤小組/活動，
以豐富課程學生的體驗及學習，
學生可因應個人興趣選擇參與。
有關詳情可與負責職員查詢。
電話：2855 1611（占SIR/朱姑娘）

本中心只屬協辦形式，所有課程安排由公開大學決定及安排，如對安排有查詢及意見可致電公開大學查詢熱線：2915 2380

音樂系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

拇指琴體驗班 (班組編號：KT-2001-AD-023)

內容：拇指琴原本是來自非洲部落的傳統樂器，在木盒子上加上鐵片，靠震動鐵片來發出聲音。樂器外表簡樸，易於學習，以兩隻拇指彈奏出清脆動聽的曲調。

節數：4節

日期：2月1、8、15、22日 (逢星期六)

時間：上午10：00至上午11：00

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：10人

費用：\$120 (出席3堂或以上可獲贈樂器)

樂器系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

非洲鼓體驗班 (班組編號：KT-2001-AD-024)

內容：非洲鼓操作簡單，無需樂譜，跟隨著節奏就能奏出富有節奏感的音樂。而且非洲鼓需要配合其他鼓手一同合奏，鍛練團隊合作之餘，更能訓練妳們的「手耳協調」。

節數：6節

日期：3月9至4月6、20日 (逢星期一，4月13日暫停)

時間：上午10：30至上午11：30

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：8人

費用：\$60

備註：中心會借出樂器於課堂上使用；參加者亦可自備樂器

藝術系列

「理」想「點」起動計劃



贊助

HENNA印度彩繪體驗班 (班組編號：KT-2001-AD-025)

內容：印度彩繪所用的天然染料是由指甲花 (HENNA)製成，這種彩繪在印度源遠流長，帶有吉祥的意思。導師教授繪畫技巧並畫在物件上，讓妳更深入認識這門藝術。

節數：4節

日期：2月7、14、21、28日 (逢星期五)

時間：上午10：30至中午12：00

地點：本中心

對象：任何有興趣的婦女

名額：10人

費用：\$40 (已包括所有材料及用具)

備註：蠶豆症(G6PD)及濕疹患者不適合參與本活動

才藝系列

陶笛入門班 (班組編號：KT-2001-AD-026)

內容：陶笛 (Ocarina) 一種閉管式吹管樂器，簡單易學，即使沒有音樂基礎的人，依照相應的曲譜，經過短時間練習，也能吹出令人滿意的曲子。

節數：8節

日期：2月1日至3月21日 (逢星期六)

時間：上午10：00至12：00

地點：本中心

對象：16歲或以上人士

名額：10人

費用：\$160 (需自備樂器，可透過中心集體訂購)

葫蘆絲入門班 (班組編號：KT-2001-AD-027)

內容：葫蘆絲又叫葫蘆簫，一種簧管樂器，是雲南少數民族樂器，由一個完整的天然葫蘆、三根竹管和三枚金屬簧片做成，常用於吹奏山歌等民間曲調，最適於演奏旋律流暢的樂曲或舞曲，其音色獨特優美，簡單易學。

節數：8節

日期：3月4日至4月22日 (逢星期三)

時間：上午10：30至11：30

地點：本中心

對象：16歲以上人士

名額：10人

費用：\$160 (需自備樂器，可透過中心集體訂購)

卡祖笛合奏班 (班組編號：KT-2001-AD-028)

內容：卡祖笛(Kazoo)是一種將哼唱聲音放大的管樂器，完全不用任何樂理也不用背譜就能奏出樂曲，從學習到能吹奏歌曲只消數分鐘。

節數：4節

日期：4月7、14、21、28日 (逢星期二)

時間：下午2：00至3：00

地點：本中心

對象：16歲以上人士

名額：8人

費用：\$200(已包括樂器費用)

身心靈系列

「理」想「點」起動計劃



正向人際關係小組 (班組編號：KT-2001-AD-029)

內容：透過有趣的活動和小組學習讓妳了解自己的優缺點，學習不同技巧提升人際關係，從而提升正面情緒。

節數：5節

日期：3月5日至4月2日 (逢星期四)

時間：上午11：00至下午12：30

對象：任何有興趣為自己增值之婦女

名額：10人

費用：\$20 (中心資助活動)

「理」想「點」起動計劃



遊戲小組 (班組編號：KT-2001-AD-030)

內容：小組歡迎愛玩愛分享的妳參與，妳可以從不同類型的遊戲中放鬆身心、抒緩壓力、發現自我，並結識志同道合的盟友。

節數：4節

日期：4月8、15、22、29日 (逢星期三)

時間：上午11：00至下午12：30

對象：任何有興趣之婦女

名額：10人

費用：\$20 (中心資助活動)

人體彩繪 (班組編號：KT-2001-AD-031)

「理」想「點」起動計劃



內容：人體彩繪利用專有的顏料將藝術創作展現在身體上，繪畫出各式各樣的圖案和動物。在現代的社會中，這種藝術多應用於表演和派對活動，配合不同的主題，畫出不同效果的妝容。課程由專業的導師教授於手部和面部人體彩繪技巧。

節數：4節

日期：3月4、11、18及25日 (逢星期三)

時間：上午11：00至下午1：00

對象：任何有興趣之婦女

名額：10人

費用：\$50

「樂在社群」婦女組

班組編號：KT-2001-AD-032



我們積極擴展區內婦女互助網絡，鼓勵組員發展興趣、擴闊生活圈子、在區內認識不同的婦女、建立互助網絡。小組以往的活動花絮及未來1至4月份的最新活動推介如下：



環保工作坊-利是封手工

每逢新年相信都會餘下大量利是封，與其棄掉造成浪費，不妨花點心思剪剪貼貼，製作創意又環保的手工作品。



捲紙畫製作

捲紙藝術 (Quilling) 是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用不同技巧方法做出造型，搭配組成圖案的紙藝，是一種民間手工藝術。



春日野餐樂悠「遊」

天氣開始回暖，到郊外野餐就最適合不過了！讓我們一起製作簡單的食物，帶到公園互相分享，一同享受郊遊的樂趣。



春日離島單車遊

香港的離島充滿特色，不如趁這個風和日麗的天氣一起來踏踏單車，感受離島的特色文化，放鬆一下吧！



聚會日期：每月第一個星期二 (1月7日、2月4日、3月3日、4月7日)

聚會時間：早上10：30至中午12：00

對象：區內婦女

地點：本中心

有興趣參加上述活動的婦女請親臨中心填寫報名表加入小組

本小組設有WhatsApp群組供職員發放活動資訊，如不希望加入有關群組請向職員提出。



查詢(負責人)電話：2855 1611 占Sir/朱姑娘

童心導航嚮導隊 – 婦女義工招募

班組編號：KT-2001-AD-033

基層家庭父母忙於生計，難以定期帶孩子外出進行戶外活動。
本計劃現正招募區內婦女，與我們一起組成 --

「**童心導航嚮導隊**」協助我們帶領基層孩子在課餘
或學校假期期間，外出參加各類多元體驗活動，擴闊視野。

(*婦女嚮導員由計劃贊助,完成服務後會獲發計劃義工津貼)

只要您有愛心/喜歡和兒童相處便可加入.....

現在誠意邀請區內有意服務兒童的婦女加入！



查詢(負責人)電話：2855 1611 陳姑娘/朱姑娘

面談服務

本中心設有免費的面談輔導服務，主要的服務對象及內容如下：

服務對象

新來港人士
有就業需要人士
區內人士

服務內容

居港適應輔導
就業輔導服務
社區資源轉介

~本中心不設電話輔導服務, 如有需要請與中心當值輔導工作人員預約服務~



預約電話：2855 1611

社區資源閣



本中心設有社區服務資源閣，資源閣內定期擺放及更新各種社區資訊單張及小冊子供服務使用者取閱。

- ☑ 各種公共福利計劃資訊
- ☑ 長者生活津貼及其他福利資訊
- ☑ 新來港人士支援資訊
- ☑ 區內社會服務資源指南
- ☑ 求職人士支援服務資訊
- ☑ 家居安全資訊
- ☑ 婦女支援及健康資訊



服務內容包括：

✔ 美容、化粧、美甲

✔ 足部護理

✔ 售賣美容及健康產品

✔ 保健推拿按摩

✔ 外展按摩服務

『健美良坊』一站式美容保健按摩服務，獲得民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃撥款開辦。服務以「打造健與美」為口號，旨在推廣健康與美麗的重要，亦同時鼓勵市民關顧自身和家人的健康。



健美良坊所得利潤主要用作再投資於本身業務，令社企得以自負盈虧、持續發展，以達到更大的社會效益。社會效益包括創造更多就業機會以及帶動一班有相關工作知識及技能的人士有正面的提升及改變，增加其工作競爭力。



健美良坊近年積極將“健與美”的生活概念推展到社區，希望提高社區重視保持良好身心狀態的優質生活意識。我們透過舉辦各類型及不同主題的社企課程，讓社區大眾學習更多有關“健與美”的知識，同時透過課程當中的活動教學，讓社區的參與者可以掌握實際健美的方法，將所學應用到生活當中，時刻保持健康的內外美，建立正面的身心靈。

美容班組

手部磨沙護理 (班組編號：KT-2001-SE-001)

內容：專業的美容師由淺入深，根據不同的皮膚類型教授基本的皮膚護理技巧。

日期：4月27日 (星期一)

時間：下午3：00至下午4：30

地點：本中心

對象：年滿16歲或以上之人士

名額：10人

費用：\$30

日常髮型編織班 (班組編號：KT-2001-SE-002)

內容：課程由專業導師教授簡單又實用的技巧，讓你為自己打造合適的髮型，以最佳的狀態迎人，不再假手於人！

節數：4節

日期：3月10、17、24及31日 (逢星期二)

時間：上午11：00至下午1：00

地點：本中心

對象：年滿16歲或以上之人士

名額：10人

費用：\$150

按摩班組

低頭族肩頸舒緩班 (班組編號：KT-1909-SE-003)

內容：天氣由凍變暖，乾變濕，氣候轉變加上香港的空氣污染，令到不少香港人都患有鼻敏感。本課程介紹轉季適用的按摩技巧，抒緩轉季時分帶來的不適。

日期：3月24日 (星期二)

時間：下午3：30 至下午5：00

地點：本中心

對象：年滿16歲或以上之人士

名額：10人

費用：\$30

圖書借用服務



書包圖書館

第1、2層: 圖畫多、文字少
第3、4層: 多文字並帶有圖
第5層: 多文字少圖畫、章節書籍
由專家組合一系列高質素的
精裝兒童書籍及光碟
(由書伴我行基金贊助)



便利圖書館

網羅公共圖書館及
捐贈書籍等供社區
人士在中心閱覽或
外借



「桌遊天地」- 桌上遊戲借用服務

桌上遊戲 (桌遊) 除了可以打發時間之餘, 更可以訓練腦部發展、提升專注力、抒發情緒等, 所以任何年齡的人都可以享受桌遊所帶來的樂趣和好處! 本中心現免費提供桌遊借用服務給中心使用者, 好讓大家多一個休閒消遣的活動!

「桌遊天地」使用守則:

- ✎ 借用任何桌上遊戲前必須向前台登記
- ✎ 所有桌上遊戲只能在中心範圍內使用, 不設外借服務
- ✎ 為其他使用者著想, 每次只可以借一件桌上遊戲, 歸還後才能借另一件
- ✎ 進行桌上遊戲時, 請勿大聲喧嘩, 以免影響本中心其他服務使用者
- ✎ 使用完畢後, 請自行收拾所有桌上遊戲, 然後歸還到前台
- ✎ 敬請愛護公物, 如發現桌上遊戲有任何損壞, 本中心會保留追究權利



2019/20學年初小功課輔導班

現正招生

本中心的功課輔導班是以小組形式進行，為參加者提供課餘功課輔導以及溫習默書。課堂除了培養參加者有效地管理自己的課業之餘，更會在課堂以外的時間定期舉行成長活動，同時設有獎勵計劃，提升參加者的學習動力。

日期：逢星期一至五，公眾假期除外

時間：下午3:30-6:00

對象：小一至小三學生（以2019/20學年計算）

師生比例：每班1:6（導師：學生）

每月費用：\$1,000

有關報名及查詢，可致電2855-1611向朱姑娘/劉SIR了解。



2019活動回顧



園藝減壓小組



「TRY·啡」
青年咖啡拉花體驗班



企業參觀 - 千色服式



遊戲發現之旅
電玩遊戲小組



婦女拇指琴表演



「學」識「FUN」享樂日



兒童義工探訪長者



幼童創意美術班



珍惜食物講座

活動不能盡錄, 感謝您的參與



兒童發展基金 「我友未來2017」活動回顧



成長宿營



家長分享活動



成長歷奇活動



友師聚會



親子活動



興趣體驗活動



親子活動



中心位置：

開放時間：

黃光漢社區服務中心

星期一至五 上午9:30至下午1:00及
下午2:00至下午6:00

星期六 上午9:30至中午12:30
(星期日及公眾假期休息)

健美良坊

星期一至五

上午11:00至晚上9:00

星期六、日及公眾假期

上午10:00至下午6:00

中心地址：

堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

查詢電話：2855-1611

中心傳真：2855-1612

電郵：kennedytown@bk-kwan.org.hk

網址：www.bk-kwan.org.hk

Facebook Page：黃光漢社區服務中心

為響應環保，本中心已經停止郵寄通訊。中心最新通訊可以於本機構網站或親臨中心索取，敬請留意。



可乘搭下列交通工具前往本中心

巴士：1, 5, 5B, 5X, 10, 18X,

18P, 101, 104, 113, 904

專線小巴：54 (干諾道中18號)

紅色小巴：旺角弼街<>西環北街

港鐵：堅尼地城站B 出口直達

最新中心活動及花絮
可在Facebook瀏覽

